



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 5. 5. 2014 | tla

Jak nemít večer hlad a chutě?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jak-nemit-vecer-hlad-a-chute__s10010x8335.html

Stoupnete si na váhu, vyděsíte se a hned se rozhodnete: od zítra se už nebudu cpát! Takhle to už dál nejde... Zná to snad každý. Ráno si proto jídla jen uždívnete, k přesnídávce si dáte pouze kávu s mlékem, v poledne sníte oběd bez přílohy, k odpolední svačině schroupete mrkev a když přijdete večer domů, padáte hlady. Výsledek? Napucnete se, „vyluxujete“ lednici a jdete spát skálopevně rozhodnutí: zítra to už opravdu vydržím!



Jedna z rad, kterou si kamarádky předávají, doporučuje, **ráno se nacpat k prasknutí, skoro až do omdlení, a večer stoprocentně hlad nepřijde.** Zcela pravdivá není, ale... **Důležitost snídaně jako prevence proti takzvanému vlčímu hladu potvrzují i odborníci.** Kolik jídla kdy sníst?

„Ideální je mít alespoň tři jídla denně. Když budu mít denních porcí víc, přidám svačiny, tím se mi spíš podaří naplnit doporučenou dávku všech živin, vlákniny... Svačiny mají totiž také svoji důležitou úlohu,“ radí dietoložka Karolína Hlavatá.

Pokud se podíváme na denní rozložení jídla, tak snídaně by z celkového energetického příjmu měla hradit zhruba 25 procent, 30 až 35 procent oběd, večere kolem 25 procent a po zhruba 5 až 10 procentech by to měly být svačiny.

Snídaní proti přejídání

„Snídaně je strašně důležitá, je potvrzeno i klinickými studiemi, že ten kdo snídá, je méně často obézní. S tím pak souvisí i nižší riziko vzniku diabetu a celkově metabolického syndromu,“ uvádí Karolína Hlavatá a dodává: **„Snídaně je důležitou prevencí i večerního přejídání.“**

Co zakousnout?

„Co se týká skladby snídaně, měla by obsahovat sacharidy, přednostně takzvaně komplexní jako je celozrnné pečivo, dalamánek, müsli s vyšším obsahem vlákniny, vločky. Dále by v ní měly být zastoupeny i bílkoviny – tvaroh, jogurt, sýr, šunka, vejce. A pokud nemusím řešit hmotnost, tak tam patří i trocha tuku navíc v podobě pomazánkového másla, rostlinného tuku – margarínu,“ radí dietoložka Hlavatá.

Zkuste zapékání

Klasické máslo, když už si dáváme sýr nebo šunku, je zbytečné. **„Ze sýru či šunky přijmeme živočišné tuky a máslo by bylo zbytečně navíc,“** vysvětluje Karolína Hlavatá. Případným fíglem může být nechat ho

přes noc alespoň změkknou. Když je tuhé, špatně se roztírá a člověk si „namaže“ zbytečně velkou porci. **„Když si dávám pečivo se sýrem, tvarohovou pomazánkou, šunkou, je máslo zbytečné... Můžete zkusit pečivo se šunkou, sýrem či vejcem zapéct, bude vám víc chutnat a zjistíte, že máslo navíc opravdu potřeba není,“** přidává radu doktorka Hlavatá.

Nezapomínejte na ovoce a zeleninu

Vitamíny, minerální látky, vlákninu a spoustu dalších důležitých zdraví prospěšných látek získáváme z ovoce a zeleniny. Denně bychom měli sníst 400 gramů zeleniny a 200 gramů ovoce. Z části i jako součást snídaně. **„Je lepší, aby mělo pokojovou teplotu. Vytáhnout ho z ledničky už večer, aby nás zbytečně nestudilo do žaludku,“** doporučuje Karolína Hlavatá.

Nezapomínejte pít

A ráno bychom se měli pořádně i napít, jen káva nestačí. **„Spousta lidí říká, že voda s citronem je různě detoxikační, ono na tom pravda nic není, ale je to osvěžující. Hezky se člověk nastartuje tím, že doplní tekutiny, k jejichž ztrátám v průběhu noci dochází,“** uvádí dietoložka Hlavatá.

Když si uděláte mléčný koktejl s ovocem a müsli, dá se mléko počítat jako tekutina. Přesto je vhodné i v tomto případě se napít ještě něčeho jiného.

A co sladká snídaně?

Když je jednou za čas, tak nevadí ani v případě těch z nás, co bojují s kily navíc. **„Ideální je dát si bílý jogurt, nějaké müsli a ovoce. Když už ji budete chtít jinak na sladko, zkuste si občas udělat palačinku z pohankové či špaldové mouky. Dát si ji třeba s tvarohem a ovocem,“** doporučuje Karolína Hlavatá.

Ale není nad pořádnou buchtu... **„Když už buchta, nejlepší je tvarohová, maková či ořechová,“** dodává dietoložka Hlavatá. Proč? Je třeba aby v ní bylo obsaženo co nejvíce bílkovin, které nás pomohou zasytit. A k tomu ještě ideálně vypít sklenici mléka.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz